Kako se oporaviti od kemsex-a?

Ovo su neki koraci koji vam mogu pomoći da se oporavite od kemsex-a:

* **Prepoznajte problem.** Prvi korak je priznati da imate problem. Ako koristite droge ili lijekove tijekom seksa, važno je biti iskren samima sebi o tome koliko često to radite i kakve su posljedice toga po vaše zdravlje i život.
* **Potražite podršku.** Ne morate prolaziti kroz ovo sami. Razgovarajte s prijateljem, članom obitelji ili terapeutom koji vam može pružiti podršku i razumijevanje. Postoje također mnoge organizacije koje nude

pomoć ljudima koji se bore sa zlouporabom supstanci.

*** **Otkrijte okidače.** Što vas potiče na korištenje droge ili lijekova tijekom seksa? Je li to stres, usamljenost ili nešto drugo? Kada znate što su vaši okidači, možete početi razvijati strategije za njihovo izbjegavanje.**

*** **Razmislite o liječenju.** Ako imate problema s ovisnošću, možda ćete trebati profesionalnu pomoć. Postoje mnoge različite vrste tretmana dostupne, uključujući terapiju, grupe podrške i farmakološku intervenciju. Vaš liječnik vam može pomoći da odredite koji je tretman pravi za vas.**

*** **Budite strpljivi.** Oporavak od kemsex-a zahtijeva vrijeme i trud. Nećete se osjećati bolje preko noći, ali važno je nastaviti pokušavati.**

Ako patate, potražite pomoć.

Važne informacije:

* **Ako ste predozirali ili imate hitnih medicinskih problema, odmah potražite liječničku pomoć.**
* ****Naloxone** može biti životno važan u slučajevima predoziranja opioidima.**
* **Ako imate pitanja o svom zdravlju, obratite se svom liječniku.**

Dodatni resursi:

* **[findahelpline.com](https://www.findahelpline.com/)**
* **Razgovarajte sa svojim liječnikom ili terapeutom.**

Vaše mentalno zdravlje je važno. Ne

okrivljujte se i potražite pomoć ako vam je potrebna.

Vodič za oporavak od kombinirane upotrebe droga.

Koristeći okvir rada Recovery Kernel.

Kristalna metamfetamina · GHB / GBL · Mefedron (4-MMC) · Katinoni · MDMA · Kokain · Injektiranje.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET | U slučaju krize: nazovite 112 ili pošaljite tekst poruku na findahelpline.com.

OVAN VODIČ SE BAVI SPECIFIČNOM BIOLOGIJOM VIŠE ISTOVREMENIH ZAVISNOSTI.

Svaka supstanca u obrascu "chemsex" zahtijeva vlastiti put oporavka, koji se odvija paralelno. Ovaj vodič koordinira te puteve.

Napomena prije početka.

Ovo je najsloženiji vodič u seriji "Navigacija specifična za tvari" koju pruža Recovery Kernel. Složenost nije posljedica toga što je neka pojedina tvar u obrascu "chemsexa" složenija od ostalih, jer svaki vodič – o metamfetaminu, GHB-u i kokainu – detaljno obrađuje svoju temu. Međutim, "chemsex" predstavlja izazov oporavka koji se fundamentalno razlikuje od zavisnosti uzrokovane samo jednom tvari.

Chemsex nije tri ovisnosti. To je jedna ovisnost koja se isražava kroz tri istovremena farmakološka mehanizma, organizirana oko specifičnog konteksta (seksualno iskustvo), ugrađena u određenu zajednicu (prvenstveno, iako ne isključivo, gej, biseksualnih i muškaraca koji imaju seks s muškarcima), i koja uključuje zdravstvene posljedice koje se protežu izvan neurobiologije i obuhvaćaju prijenos HIV-a, seksualno prenosive infekcije i obrazac seksualnog ponašanja za koji su te supstance specifično korištene.

Zbornik eksplicitno navodi "svetu trojku" za kemseks: kristalni met, GHB/GBL i mefedron. Identificira ih kao nešto što djeluje kao "napad uskraćivanja usluga (DoS) na centre suda u mozgu korisnika". Navodi specifične farmakogenomske predispozicije koje određene osobe čine posebno osjetljivima. I sadrži cijeli niz specijaliziranih protokola - Protokol 35S i njegove podprotokole - specifično za ovu populaciju.

Ovaj vodič integrira pojedinačne staze oporavka od ovisnosti o supstancama iz drugih dijelova ovog serijala s dodatnim dimenzijama koje je potreban za oporavak od kemseksa: okvir seksualnog zdravlja, medicinski prioriteti vezani uz HIV i

spolno prenosive infekcije, "kemijska intimnost" i "flatline", zdrava seksualan život bez supstanci te društvena mreža koja zamjenjuje scenu kemseksa, a pritom ne zahtijeva odustajanje od seksualne identiteta i zajednice osobe.

Opisivanje oporavka od "chemsexa" nije isto kao opisivanje oporavka od tri različite droge. To je oporavak cjelokupne osobe - seksualnog, socijalnog, biološkog i relacijskog aspekta - od obrasca koji istovremeno uključuje sva četiri.

Pročitajte odjeljak 0 prije svega ostalog.

Odjeljak 0 — Hitna sigurnost: Pročitajte ovo prvo.

Medicinske hitne situacije prema tvari.

⚠ KOMBINACIJA DROGA ZA "CHEMSEX" JE OPASNIJA OD BILO KOJE INDIVIDUALNE SUBSTANCE. GHB + METH = POVEĆAN RIZIK ZA SRCE I DIŠANJE. GHB + ALKOHOL = IZRAŽITO OPAŽNA KOMBINACIJA KOJA MOŽE BITI FATALNA. NIKAD NE KOMBINIRAJTE GHB S ALKOHOLOM ILI DRUGIM DEPRESIVIMA.

Vrsta hitne situacije.	Simptomi i znakovi.	Response
Prekoračenje doze GHB-a (najčešća akutna opasnost).	Nereagiranje na glas ili bol, usporeno ili zaustavljeno disanje, plava usna ili nokti, povraćanje u nesvijesti, napadaj.	ODMAH nazovite 112. Ne postoji antidot. Prebacite osobu u stabilnu položaj za oporavak. Ostanite do dolaska hitne pomoći. Nemojte ostavljati samu. Nalokson NE djeluje na GHB.
Kardiovaskularni događaj povezan s metamfetaminom.	Bol u grudima, nepravilna srčana radnja, nedostatak zraka, iznenadna jaka glavobolja, bol u lijevoj ruci, bol u čeljusti, opuštenost lica, slabost ruke.	ODMAH nazovite 112. Legnite. Ne naprezujte se. Ovo je srčani infarkt ili moždani udar. Svaka minuta bez liječenja povećava oštećenje.
Psihotični poremećaj uzrokovan metamfetaminom.	Vjerovanje u stvari koje nisu stvarne (paranoične halucinacije), viđenje ili čuvanje stvari koje ne postoje (halucinacije), uznemirenost ili nasilje, nemogućnost prepoznavanja stvarnosti.	Nazovite 112 ako postoji opasnost za osobu ili druge. Premjestite osobu u mirno, okruženje s malo stimulansa. Govorite umirujuće. Ne raspravljajte o sadržaju halucinacija. Potrebna je medicinska evaluacija - psihoza može trajati danima do tjedana nakon posljednje upotrebe metamfetamina.
Prekoračenje doze mefedrona / katinona.	Bol u grudima, hipertenzija, hipertermija (visoka tjelesna temperatura), napadaji, teška agitacija, psihoza.	Nazovite 112. Ohladite osobu (skinite višak odjeće, osigurajte rashlađujuću okolinu). Ako je moguće, nemojte ograničavati kretanje osobe. Potrebna je medicinska evaluacija – dokumentirani su kardiovaskularni događaji povezani s korištenjem katinona.
Hitna pomoć kod intravenske	Upala ili jaka crvenilo na mjestu injekcije, groznica s drhtavim	Nazovite 112 ako imate groznicu i drhtavicu ili bol u prsima i

injekcije (slamkanja).	tresenjem, bol u prsima uz groznicu (moguća infekcija srčane prekrivače), otežano disanje.	groznicu. To može ukazivati na sepsu ili endokarditis - životno ugrožavajuće stanja koja zahtijevaju intravensku antibiotiku terapiju. Nemojte "čekati i vidjeti" ako imate ove simptome.
Silovateljski napad tijekom seksualnih aktivnosti uz korištenje droga.	Konteksti kemseksualnosti često uključuju seksualno napadanje uz pomoć droga – supstancije za koje je dana suglasnost koriste se kako bi omogućili seksualnu aktivnost za koju nije dano odobrenje.	Imate pravo na medicinsku pomoć, PEP (ako je proteklo manje od 72 sata) i podršku bez obzira na okolnosti. Nacionalna linija za pomoć žrtvama spolnog napada RAINN: 1-800-656-4673. Odjeljenje hitne pomoći pružit će forenzičku pretragu i PEP, ako je to poželjno.

Hitna intervencija u slučaju HIV-a i spolno prenosivih infekcija.

THE CENTURION – 72-satni vremenski okvir koji spašava živote.

Zbornik protokola, protokol 42, definira PEP kao "Hitnu povratnu akciju" – točku za vraćanje sustava koja mora biti pokrenuta unutar 72 sata od potencijalne izloženosti HIV-u. Ako ste imali spolni odnos bez kondoma tijekom chemsexa i postoji bilo kakva mogućnost izloženosti HIV-u – ne čekajte da saznate više. Započnite PEP odmah.

Intervencija.	Što to radi?	Vremenski okvir i pristup.
PEP (postekspoziciona profilaksa)	28-dnevni tečaj antiretrovirusnih lijekova koji sprječava uspostavljanje infekcije HIV-a nakon potencijalne izloženosti. Učinkovitost se smanjuje s vremenom i pada na nulu nakon 72 sata.	Morate započeti liječenje unutar 72 sata – što prije, to je učinkovitije. Dostupno u svakom odjelu za hitne slučajeve, klinici za spolno zdravlje ili kod specijalista za HIV. Izravno pitajte: "Potrebna mi je PEP terapija zbog potencijalnog rizika od HIV-a."
PrEP (pre-ekspoziciona profilaksija)	Dnevna terapija (Truvada/Descovy) ili injekcija dugog djelovanja (Apretude) koja smanjuje rizik prijenosa HIV-a za više od 99%, uz redovitu primjenu. U zbirci je to nazvano "Pre-Execution Firewall".	Počnite uzimati PrEP prije sljedećeg slučaja korištenja droga za seks. Dostupno kod liječnika opće prakse, klinika za spolno zdravlje i službi za HIV. Ako još uvijek neimate propisanu PrEP i sudjelujete u seksualnoj aktivnosti pod utjecajem droga, počnite uzimati PrEP danas, prije

		sljedećeg događaja.
Testiranje i liječenje spolno prenosivih infekcija.	Gonoreja, klamidija, sifilis, herpes, HPV, hepatitis A i B se prenose u kontekstu "chemsexa". Mnoge od ovih infekcija su asimptomatske. Redoviti testiranja su jedini način da se sazna jeste li inficirani.	Minimalno svaka 3 mjeseca za osobe koje su aktivne u pogledu kemseksa. Obavezno testiranje kod svakog pregleda seksualnog zdravlja, čak i bez simptoma. Tretman se mora započeti odmah nakon otkrivanja – prisutnost spolnih infekcija značajno povećava rizik prijenosa HIV-a.
U=U (Nedetektabilno = Ne može se prenijeti).	Osoba koja je pozitivna na HIV i ima potpuno suzbijenu virusnu opterećenost (ispod 200 kopija/mL) ne može seksualno prenositi HIV. Ovo nije strategija smanjenja rizika – to je biološki činjenica potvrđena studijama PARTNER i PARTNER2.	Ako vi ili vaš partner imate HIV: jedino bitno pitanje je jesu li pridržavani terapiji i je li virusna opterećenost suprimirana. Nedetektibilna virusna opterećenost čini prijenos HIV-a u seksualnim kontaktima nemogućim.

Naloxone – Nosite ga tijekom sesija uzimanja GHB-a.

Nalokson (Narcan) ne ublažava predoziranje GHB-om. Međutim, ako su opijati također prisutni u kontekstu "chemsexa" – što se sve više događa jer je ponuda kontaminirana fentanilom i dolazi do svih kategorija droga – nalokson može spasiti živote. Nosite ga bez obzira. Okruženje "chemsexa" je ono u kojem su često prisutne različite supstance, uključujući one koje osoba možda nije znala da uzima.

Dostupno bez recepta u većini američkih ljekarni. Linija za pomoć "Nikada ne koristite sami": 1-800-484-3731.

Odjeljak 1 — Što je kemseks učinio vašem mozgu, tijelu i seksualnosti.

THE CENTURION - Trojstvo nije bilo tri lijeka. To je bila jedna arhitektura.

Trijad kemseksa – kristalni metamfetamin, GHB/GBL i mefedron (uz katinone, MDMA, kokain i druge kao varijacije specifične za određene situacije) – nije odabran nasumice. Svaka tvar ima specifičnu funkcionalnu ulogu unutar strukture kemseksa, a kombinacija je namjerna na neurobiološkoj razini, čak i kada to nije svjesno planirano:

Funkcionalna arhitektura sustava Trinity.

Supstanca.	Primarna neurobiološka uloga u kemseksu.	Što je to omogućilo seksualno?	Koliko to košta?
Kristalni metamfetamin.	Masivno oslobađanje dopamina i norepinefrina: ekstremna motivacija, energija, budnost, hiperseksualnost. "Motor". Također smanjuje inhibicije i pojačava senzorna iskustva.	Sat vremena do dana kontinuirane seksualne aktivnosti. Hiperseksualna želja koja prevladava umor, sumnju i nelagodu. Osjećaj samopouzdanja i privlačnosti. Inhibicija seksualnih ponašanja koja su se činila nemogućim u treznom stanju.	Oštećenje dopaminskog sustava (smanjenje broja D2 receptora). Nedostatak sna. Neurotoksično oštećenje pri dugotrajnoj primjeni visokih doza. Psihotični simptomi. Najduže vrijeme oporavka od tri navedena stanja — 12-24 mjeseca za potpunu obnovu dopaminškog sustava.
GHB / GBL	Agonist GABA-B: disinhibicija, euforija, fizička relaksacija, pojačano osjetilno iskustvo. Ublažava anksioznost uzrokovanu metamfetaminom – GHB smanjuje stimulirajuće učinke i smanjuje paranoju i grčenje vilice koje visoke doze metamfetamina mogu izazvati.	Uklanjanje fizičkih i psiholoških barijera. Smanjenje anksioznosti uzrokovane metamfetaminom. Relaksacija mišića koja omogućuje seksualne aktivnosti. Osjećaj topline, otvorenosti i emocionalne dostupnosti. "Društveni uljepšivač" trojice.	Najopasnije apstinencijalne simptome uzrokuje ova tvar, s rizikom od napadaja i psihoze unutar nekoliko sati nakon propuštene doze, osobito kod osoba koje su ovisne. Kod nekih načina korištenja mogu nastati oštećenja mokraćnog mjehura u kombinaciji s GBL-om. Ova tvar izaziva najizraženiju tjelesnu ovisnost od svih

			navedenih.
Mefedron / katononi.	Trojna inhibicija ponovnog preuzimanja (dopamina, serotonina i norepinefrina), slično kokainu, ali s jačim empatiogenim učincima od kokaina i kraćom trajanje: pojačivač socijalno-emocionalnih osjećaja. "Ljepljenje".	Intenzivna emocionalna i fizička bliskost. Taktilno pojačanje (osjećaj dodira koji je izvanredan) koje omogućuje održivu fizičku bliskost. Društvena toplina i emotivna otvorenost. Osjećaj stvarne povezanosti s partnerima, što iskustvo u treznom stanju rijetko pruža nekim ljudima.	Kardiovaskularni rizik (srčana aritmija pri visokim dozama). Neurotoksični potencijal. Poremećaj serotoninskog sustava sličan MDMA-u. Brza razvoj tolerancije. Kompulzivno ponovno uzimanje zbog kratkog trajanja učinka. Značajan "pad" uključujući depresiju i anksioznost.
MDMA (često korištenje).	Prekomjerna količina serotonina: oslobađanje oksitocina, emocionalna bliskost, empatijski učinci, pojačano taktilno iskustvo, euforija. Često se dodaje "svetoj trojici" zbog svojih specifičnih svojstava vezanih za stvaranje emocionalne povezanosti.	Najdublja osjećaja emocionalne povezanosti i prihvaćanja. Osjećaj da ste zaista viđeni i željeni. Smanjenje seksualne sramote. "Lijek ljubavi" u kontekstu seksualnih i emotivnih iskustava koja obična svijest rijetko proizvodi.	Neurotoksičnost serotonina uz čestu upotrebu. "Blues" nakon uzimanja MDMA je posljedica smanjenja razine serotonina – depresija, anksioznost, povlačenje iz društva. Opstanak zahtijeva obnovu serotoninskog sustava uz istovremeno djelovanje na dopaminski sustav. Najosjetljiviji period je odmah nakon upotrebe.

Što je kemiseks organizirao?

THE CENTURION - Ljekovite tvari nisu bile cilj. Iskustvo je bilo.

Razumijevanje oporavka od "chemsexa" zahtijeva razumijevanje onoga što je sama iskustva pružala – ne pojedinačne droge, već cjelokupno stanje koje su one zajedno stvarale. U ovom materijalu se pojedine tvari nazivaju "Chemsex Daemon", koji "isključuje ugrađene algoritme detekcije opasnosti korisnika". Međutim, ovaj opis, iako točan za svrhe smanjenja štete, objašnjava mehanizam, ali umanjuje moć onoga što se tražilo.

Što je kemsex pružao – iskreno i bez stigmatizacije potrebe:

- Seksualna disinhibicija: Za mnoge ljude čija seksualnost nosi sram, internaliziranu homofobiju ili povijesni teret pripadanja zajednici koja je kriminalizirana, patološki stigmatizirana i uništena epidemijom AIDS-a u relativno nedavnom prošlosti – kemijsko uklanjanje inhibicija nije bilo

rekreacija. Bilo je to oslobođenje. Sloboda od srama koju su te supstance pružale bila je stvarna, i omogućavala pristup seksualnoj identitetskoj strani koja se činila nemogućom bez njih.

- Radikalno prihvaćanje i pripadnost: u najboljem izdanju, scena "chemsex" pruža zajednicu radikalnog prihvaćanja – prostore gdje se queer seksualnost u svim svojim oblicima slavi, a ne samo tolerira. Pripadnost je bila autentična. Veza je bila autentična. Supstancije su to farmakološki pojačale, ali ono što se pojačavalo bilo je stvarno.
- Ekstremna fizička i emocionalna intimnost: taktilno pojačanje mefedrona i empatijske osobine MDMA stvaraju iskustva fizičke i emocionalne intimnosti intenziteta koji obična svijest rijetko proizvodi. Za osobe koje su doživjele značajnu emotivnu izolaciju, relacijski trauma ili poteškoće s ranjivosti, dubina veze koju je omogućio "chemsex" činila se jedinim dostupnim načinom pristupa pravoj ljudskoj interakciji.
- Izdržljivost i performanse: Ekstremna energija koju kristal met pruža i sposobnost meta da potisne umor omogućuju seksualnu aktivnost koja traje satima ili danima, što bi bilo biološki nemoguće u treznom stanju. Za osobe koje su se osjećale nesigurno u svoje seksualne performanse bez droge, ovo poboljšanje funkcionalnosti postalo je neophodno, a ne samo dodatna prednost.
- K-hole i disocijacija (uz ketamin): u kontekstima gdje je dodan ketamin, dimenzija disocijacije omogućila je pristup stanju svijesti koje je specifično traženo zbog svog vlastitog fenomenološkog karaktera, uz seksualno iskustvo.

Ni jedna od ovih funkcija ne nestaje kada se supstancije uklone. Opisana metoda oporavka mora adresirati svaku od njih - ne time da utvrdi da su one iluzorne, već pronalaskom stvarnih, nefarmakoloških puteva do istih iskustava.

Realnost apstinencije od više vrsta droga.

THE CENTURION - Tri istovremena povlačenja - s različitim razinama hitnosti.

⚠ NAJOPASNIJI DIO APSTINENCIJE OD "CHEMSEXA" JE GHB/GBL. AKO REDOVITO UZIMATE GHB/GBL – VIŠE PUTA DNEVNO – NE PRESTAJTE ODMAH. POTRAŽITE MEDICINSKU POMOĆ PRIJE SMANJENJA DOZE. APSTINENCIJA OD METAMFETAMINA I APSTINENCIJA OD MEFEDRONA, IAKO SU JAKE, NIJE MEDICINSKI OPASNA NA ISTI NAČIN.

Supstanca.	Medicinska hitnost apstinencije.	Vrhunac težine vremenski okvir.	Glavni simptomi apstinencije: * Mučnina i povraćanje * Dijareja

			* **Bolovi u mišićima** * **Tjeskoba i anksioznost** * **Besanica** * **Drhtanje** * **Znojenje** * **Povećana srčana frekvencija** * **Povišeni krvni tlak** * **Konvulzije (u teškim slučajevima)**
GHB / GBL	KRIZIČNO - Rizik od napadaja i psihoze. Ne prekidajte naglo ako uzimate lijek više od 3 puta dnevno. Potrebna je medicinska nadzor.	Vrijeme od 2 do 72 sata nakon posljednje doze - razdoblje akutne opasnosti.	Konvulzije, delirij, halucinacije, ekstremna autonomna nestabilnost, teška anksioznost, znojenje, tahikardija. Zahtijeva medicinsku intervenciju s baklofenom ili benzodiazepinom. Pogledajte vodič za GHB u ovom serijalu za detaljan postupak.
Kristalni metamfetamin.	VISOKA - Psihološki vrlo težak; nije medicinski opasan u akutnom smislu.	Dani 1–14 za akutnu fazu; tjedni do mjeseci za anhedoniju.	Ekstremni umor i hipersomnija (iscrpljenost), duboka depresija, anhedonija, intenzivne želje, anksioznost. "Crash" koji nastupi nakon višednevne sesije kemseksa uz metamfetamin spada među najteže stanja apstinencije u medicini stimulansa.
Mefedron / katononi.	UMJERENO - Nije akutno medicinski opasno, ali uzrokuje ozbiljnu psihološku nelagodnost.	Dani 1–5: vrhunac; tjedni za normalizaciju raspoloženja.	Depresija, anksioznost, umor, anhedonija, kognitivni poremećaji, jake želje, emocionalna labilnost. Nedostatak serotonina je izražen – depresija može biti teška i zahtijeva praćenje.
MDMA (ako se redovito uzima)	Nedostatak serotonina uzrokuje tešku posljedičnu depresiju nakon korištenja.	Dani 3-7 predstavljaju vrhunac; tjednima ili mjesecima za oporavak serotonina.	Teška "depresija nakon uživanja" (tzv. "ponedjeljkovi blues" uzrokovani korištenjem MDMA), anksioznost, emocionalna otupjelost, socijalno povlačenje, kognitivni poremećaji.

			Što se češće koristila MDMA, to je iscrpljenost serotonina bila teža.

Klinički pristup: prvo se mora riješiti problema povlačenja s GHB-a – to je medicinski hit. Povlačenje s metamfetamina i mefedrona će se dogoditi istovremeno, ali nisu odmah ugrožavajuće po život. Njihovo liječenje odvija se paralelno nakon što se prioritetno riješi medicinski problem povezan s GHB-om.

Odjeljak 2 — Vaš genetski otisak (Blueprint).

Zbornik navodi dvije specifične farmakogenomske predispozicije za kemseks: COMT Val/Val (Warrior - potiče visokorizično traženje senzacija zbog nedostatka dopamina) i varijante MTHFR (smanjuju integritet sluznice i ometaju sintezu neurotransmitera). Potpuni genetski profil za oporavak od kemseksa uključuje individualne vodiče za svaku supstancu, ali ima specifične implikacije za kemseks:

Gen.	Varijanta.	Uloga specifična za kemseks.	Posljedice oporavka.
COMT	Val/Val (rs4680) — Ratnički konstitut.	Glavni genetski pokretač za kemseks u ovom zborniku. Brza aktivnost enzima COMT dovodi do niske osnovne razine dopamina, što rezultira potragom za visokointenzivnom stimulacijom, uključujući seksualnu novost i rizik. Osoba koja teži intenzitetu to čini jer je intenzitet jedino što pruža adekvatan signal dopamina.	Arhitektura oporavka mora pružati istinsku intenzivnost – natjecanje, fizički izazov, kreativno postignuće, smislen rizik. Ratnik koji napusti "chemsex" bez izgradnje ekvivalentne arhitekture intenziteta, vratit će se, ne zbog moralne greške, već zbog neurobiološke potrebe.
MTHFR	C677T (rs1801133) i A1298C (rs1801131).	Zbornik posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik prijenosa HIV-a zbog oštećenja integriteta sluznice - fizičke zaštitne barijere. Također, to može narušiti sintezu neurotransmitera koja je temelj anksioznosti i srama koju je "chemsex" pokušavao ublažiti.	Dopuna 5-MTHF rješava problem integriteta sluznice i nedostatak sinteze neurotransmitera istovremeno. Ovo je obavezno za osobe koje nose varijante gena MTHFR tijekom oporavka od "chemsex"a - to se bavi fizičkim rizikom HIV infekcije I neurokemijskim pokretačem obrasca "chemsex" ponašanja.
GABRA2	rs279858 / rs279845 visokorizični	Određuje težinu ovisnosti o GHB i rizik od	Visoka razina GABRA2 predstavlja visok rizik i zahtijeva sporije smanjivanje doze GHB-a,

	haplotip.	abstinencijskih simptoma. Osobe koje nose gen GABRA2 s visokim rizikom imaju najniži bazalni tonus GABAergijske inhibicije — GHB pruža iznimnu olakšanje, a osobe s ovim genetskim profilom osjećaju to jače nego ostali.	može uzrokovati teže simptome apstinencije (PAWS) i produljiti vrijeme potrebno za povratak normalnoj razini GABA-e. Također utječe na rizik od napadaja tijekom apstinencije od GHB-a – ključna informacija za medicinski tim.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alel (rs1800497) — Sindrom nedostatka nagrade.	Smanjena gustoća receptora D2 = kronički nedovoljan dopaminski signal = snažna težnja prema bilo kojem iskustvu koje nadoknadi taj nedostatak. Dopaminska stimulacija uzrokovana kombinacijom različitih supstanci u praksi "chemsex" pruža olakšanje za ovaj nedostatak učinkovitije od gotovo svih drugih iskustava.	Osoba s alelom A1 gena DRD2 ne može očekivati da će pronaći život bez ovisnosti zadovoljavajućim bez namjernog stvaranja više intenzivnih izvora nagrade. Jednostruki izvor oporavka nije dovoljan. Prirodna struktura ovisnosti mora biti istinski višestruka.
DAT1 / SLC6A3	10-ponavljajuća VNTR alela (rs28363170)	Viša ekspresija transportera dopamina = brža ponovna apsorpcija dopamina = niža bazna dostupnost dopamina = jači odgovor na blokadu DAT uzrokovanu metamfetaminom. Također je snažno povezana s ADHD-om — korištenje metamfetamina za samoliječenje ADHD-a je dokumentirana put do "chemsex" ponašanja.	Procjena za ADHD klinički je važna u procesu oporavka od "chemsexa" – met se potencijalno koristio kao način samopomoći za postojeći ADHD. Liječenje ADHD bez stimulansa tretira temeljni problem, istovremeno uklanjajući jedan od pokretača upotrebe meta.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kratka/kratka alela —	Viša osjetljivost na anksioznost, veći	Rekonstrukcija serotonina je jednako važna kao i oporavak

	smanjena ekspresija serotoninskog transportera.	rizik za seksualno ponašanje motivirano sramom, jača reakcija na blokadu SERT-a kod mefedrona i MDMA (emocionalna toplina i prihvaćanje koje pružaju). Osobe s "short/short" genotipom možda su pronašle serotonergičke učinke mefedrona i MDMA najprivlačnijim aspektom "chemsex"-a.	dopamina za nositelje gena SLC6A4 sa kratkom/kratkom varijantom. Anksioznost i sram koji su prethodili seksualnoj aktivnosti uz droge bili su biološki, a ne moralni, i zahtijevaju biološko kao i terapijsko rješavanje.
CYP2B6	*6/*6 loš metabolizator (rs3745274)	Metabolizam GHB-a — osobe s lošijom aktivnošću enzima CYP2B6 akumuliraju veće razine GHB-a i norketamina u plazmi. U ovom kontekstu, "Rizik od djelovanja disocijativnih tvari" (kao što je navedeno u priloženom materijalu). U okruženju seksualne aktivnosti uz korištenje droga, osobe s lošijom aktivnošću CYP2B6 mogu razviti ovisnost na GHB brže i pri nižim dozama od drugih.	Ključne informacije za medicinski tim koji upravlja apstinencijom i postupnom smanjenjem doze GHB-a: Osobe koje su "slabi metabolizatori" CYP2B6 zahtijevaju niže doze baklofena i pažljiviju kontrolu zbog akumulacije lijeka.
FAAH	C385A (rs324420) — smanjena aktivnost FAAH.	Gen endokanabinoidnog metabolizma. Važno ako je kanabis bio dio obrasca "chemsex" (često korišten za smanjenje anksioznosti uzrokovane stimulansima). Također utječe na dostupnost	Nositelji gena FAAH A/A imaju višu prirodnu razinu anandamida – veću prirodnu sposobnost za socijalnom vezom i užitkom koju je kemseks pružao farmakološki. Vježbanje i društveni kontakt aktiviraju ovaj sustav. Prirodni put oporavka kod ovog profila djelomično uključuje endokanabinoidni sustav.

		anandamida - prirodne molekule koja potiče socijalnu povezanost i uživanje.	

Odjeljak 3 — Protokol detoksikacije — Sekvenciran za realnost polidrugacije.

THE CENTURION - Tri staze oporavka, jedna osoba, jedan koordinirani plan.

Općivanje o kemijskoj zlouporabi ne može se riješiti jednosmjernim pristupom. Tri glavne tvari zahtijevaju tri paralelna puta oporavka, svaki sa svojim vremenskim okvirima, medicinskim potrebama i strategijom dodataka. Ti putevi se ne zamjenjuju – oni funkcioniraju istovremeno, koordinirano.

Princip sekvencioniranja: prvo se obrađuje GHB (medicinska hitna situacija), zatim se uspostavlja medicinski i suplementarni okvir za sva tri stanja, a zatim se postupno gradi arhitektura oporavka koja uključuje ponašanje i međuljudske odnose.

Staza 1: GHB/GBL - Medicinski prioritet.

Ako uzimate GHB/GBL tri ili više puta dnevno, ovo je vaš prioritet za hitnu medicinsku pomoć. Ne pokušavajte sami upravljati simptomima apstinencije od GHB-a. Cijeli protokol za GHB iz vodiča za GHB u ovom serijalu vrijedi. Ključni elementi:

- Smanjenje doze baklofena pod nadzorom liječnika – najspecifičnija farmakološka intervencija za prevladavanje simptoma apstinencije od GABA-B.
- Ako je baklofen nedostupan, primijeniti protokol s visokom dozom benzodiazepina pod medicinskim nadzorom.
- Status varijante GABRA2 utječe na vremenski raspored smanjenja doze - varijante visokog rizika zahtijevaju sporije smanjivanje doze.
- Dodatak prehrani se započinje od prvog dana: magnezijev glicinat (400–600 mg, podijeljeno u dvije doze), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanina (200–400 mg prema potrebi).
- Selank (intranazalno) za upravljanje anksioznosti tijekom smanjenja doze – ne izaziva ovisnost, izravno utječe na oporavak GABA-B.
- Epitalon za normalizaciju strukture sna tijekom noćne faze oporavka.

Staza 2: Kristalna metamfetamina – Rekonstrukcija dopamina.

Put za prevladavanje ovisnosti o metamfetaminu započinje istovremeno s medicinskom intervencijom za upravljanje GHB-om. Ne postoji medicinska hitna situacija uzrokovana samim simptomima apstinencije od metamfetamina, ali "pad" koji slijedi nakon višednevne sesije seksualnih aktivnosti uz korištenje droga

(chemsex) je jedno od najtežih psiholoških stanja u području medicine ovisnosti. Pripremite se za to.

- Dozvolite da se dogodi pad: Protokol 01 (Sigurno utočište), spavanje, hidratacija, hranjiva bogata proteinima kada apetit ponovno dođe.
- Tirozin (500–1000 mg, ujutro, odvojen od proteina): prekursor dopamina — počnite uzimati 3.-5. dan kada se redovito hranite.
- NAC (600mg, dva puta dnevno uz obrok): homeostaza glutamata; smanjenje želje.
- Uridin + DHA + CDP-holin (kombinacija za mozak): povećanje gustoće receptora D2 – strukturna obnova dopaminskog sustava.
- Vježba počinje što je fizički moguće – BDNF je signal za popravak oštećenja dopaminskih aksona uzrokovanih metamfetaminom.
- Semax (intranazalno): Povećanje razine BDNF i oporavak prefrontalnog korteksa; kognitivna zamutnost nakon seksa uz metamfetamin reagira na ovo.
- BPC-157: izravno suprotstavlja se poremećajima dopaminskog sustava uzrokovanim stimulansima u istraživačkim modelima.

Traka 3: Mefedron i katononi – Rekonstrukcija serotonina.

Opisivanje oporavka od mefedrona i katinona je arhitektonski slično oporavku od kokaina (trostruka inhibicija reuptakea), s izraženijom komponentom serotonina, sličnom MDMA-u. Dimenzija serotonina je posebno važna za oporavak od "chemsex"a, jer je upravo prekomjerna količina serotonina uzrokovana mefedronom pružala emocionalnu bliskost i toplinu koja je činila da "chemsex" izgleda kao prava veza.

- 5-HTP (50–100 mg, navečer): prekursor serotonina – najvažniji dodatak prehrani za emocionalnu ravnodušnost i socijalno povlačenje tijekom oporavka od upotrebe mefedrona.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ujutro): osnovna podrška metilaciji; ovo je neizostavna stavka za osobe s varijacijama gena MTHFR.
- Inozitol (4–12g, podijeljen u obrocima): modulacija osjetljivosti serotoninskih receptora; posebno koristan za anksioznost i opsesivne nagone tijekom oporavka od upotrebe mefedrona.
- Omega-3, dominantan za EPA (2–4g dnevno): podrška raspoloženju i protuupalni učinci na živce.
- Ako se redovito uzima MDMA: može doći do ozbiljnog smanjenja razine serotonina - potrebno je najmanje 6-8 tjedana prije nego što se očekuje pravo poboljšanje raspoloženja; 5-HTP i odmor su primarni načini za oporavak.

Kombinirani vremenski okvir za prestanak uzimanja supstanci u kontekstu "chemsexa".

Vremenska os.	GHB / GBL - putovanje.	Nisam pronašao informacije o "meth track". Molim vas, dajte mi više konteksta ili detalja kako bih mogao pružiti korisne informacije.	Mepehedronska ovisnost.
Sat 0-72.	HITNA MEDICINSKA SITUACIJA. Protokol za baklofen ili benzodiazepine. Praćenje. Mjere opreza kod napada. Ovo je jedini važan aspekt u ovoj fazi – sve ostalo može čekati.	Pao. San. Hipersomnija. Nemojte se boriti protiv toga. Tijelo zahtijeva odmor. Hidrirajte se. Jedite ono što možete.	Pad i depresija. Dopušteno. Odmor je lijek.
Dani 3–7	Akutna opasnost je prošla ako se pruži medicinska pomoć. Sustav GABA je još uvijek ozbiljno oslabljen. Magnezij, L-teanina i Selank za anksioznost. Izbjegavati naglo smanjivanje doze benzodiazepina.	Duboka depresija i anhedonija. Ovo je najteži period za korištenje metamfetamina. Protokol 01. Kontaktirajte službu podrške. Počnite uzimati tirozin i NAC ako se hranite.	Najveća depresija i anksioznost. Počinje uzimanje 5-HTP. Podrška za serotonin, prekursorski spoj. Emocionalna ravnodušnost je znak da se sustav obnavlja.
Tjedni 1–4	Nastavak smanjenja doze GHB pod liječničkim nadzorom. Izgradnja kombinacije dodataka prehrani. Selank se uzima dnevno za smanjenje anksioznosti. Kvaliteta sna polako se poboljšava uz pomoć Epitalona. Proces povećanja osjetljivosti GABA receptora je u tijeku.	Anhedonija je dominantna. Vježba počinje – obavezna, ne opciona. NAC i Brain Stack su aktivni. Pojavljuju se najjače nagone za kombinacijom metamfetamina i seksa.	Postupno poboljšanje raspoloženja. Socijalno povlačenje može se činiti ekstremnim – nestaje serotonergijska bliskost. 5-HTP i inozitol. Lagano ponovno uključivanje u društvo.
Mjeseci 1–3	GHB dekompresija možda se završava ili je u finalnim fazama. Sustav GABA se značajno oporavlja. Epizode post-akutnog apstinencijskog sindroma (PAWS) – valovi anksioznosti –	Povećanje receptora D2 je mjerljivo i napreduje. Autentični momenti uživanja se vraćaju. Kognitivna jasnoća se poboljšava. Seksualni odgovor se vraća – može biti zbunjujući bez	Obnavljanje serotoninskog sustava. Socijalna lakoća se postupno vraća. Emocionalna toplina koju je mefedron pružao

	zahtijevaju prekid disanja tehnikom 4-7-8 i Selank.	konteksta kemijskog pojačanja.	počinje se pojavljivati – oprezno, povremeno – u pravim odnosima.
Mjeseci 3–12	GHB, proces opuštanja uglavnom završen s odgovarajućim smanjenjem doze. Prirodna razina GABA se obnavlja kroz disanje i vježbanje. Valovi post-akutnog sindroma apstinencije (PAWS) se smanjuju.	Dopaminerški sustav na ili blizu osnovne razine. Prirodna seksualna želja se vraća. "Ravna linija" (ispod) se rješava. Kompulzivna priroda veze između metamfetamina i seksa slabi.	Baza serotonina je obnovljena. Socijalna samopouzdanost bez korištenja droge postaje dostupnija. Intimnost koju je mefedron pružao može se početi pronaći u pravim odnosima.

Odjeljak 4 — Biološka rekonstrukcija — Unificirani sustav.

Dodatak za oporavak od kemseksualnosti integrira pojedinačne smjernice za GHB, met i kokain/mefedron s dodatcima specifičnim za kemseks. Cilj: istovremeno obnoviti funkciju GABA-B (put GHB), sintezu dopamina i gustoću D2 (put meta), te serotonin tonus (put mefedrona/MDMA) - uz istodobno rješavanje problema metilacije koji je temelj za sva tri.

4.1 — Osnove metilacije — Neophodno za sve programe.

Dodatak.	Doza.	Vrijeme.	Zašto je to posebno važno za oporavak od kemseksa?
5-MTHF (L-metilfolat)	400–1000 mcg dnevno.	Jutro uz hranu.	Kompendij posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik od prijenosa HIV-a kroz oštećenje sluznica. 5-MTHF direktno djeluje na to - podržava integritet sluznica na ćelijskoj razini - istovremeno pružajući potporu sintezi neurotransmitera, što je temelj za sva tri puta oporavka. Za oporavak od kemseksa, ovo je najvažniji dodatak koji se koristi za rješavanje kako fizičkog rizika od HIV-a, tako i neurokemijskih faktora.
Metilkobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingvalno.	Dobro jutro.	Sinergija s 5-MTHF. Višesistemska iscrpljenost uzrokovana "chemsexom" (istovremeno smanjenje dopamina, serotonina i GABA) stavlja maksimalni pritisak na puteve sinteze ovisne o vitaminu B12. Sublingvalna forma za optimalnu apsorpciju. Podržava integritet mijelina, što je relevantno za neurološku štetu uzrokovanu metamfetaminom.
P5P (aktivni vitamin B6)	25–50 mg	Dobro jutro.	Kofaktor za sintezu GABA (put GHB), dopamina (put metanfetamina) i serotonina (put mefedrona) istovremeno. Enzimi ovisni o P5P su pod maksimalnim opterećenjem

			tijekom oporavka od kemseksa. Neizostavno za sve tri vrste korištenja.
Magnezijev glicinat.	400–600 mg elementarne količine.	Jutro i večer.	Najvažniji dodatak prehrani koji istovremeno djeluje na dva od tri programa: podrška GABA-B sustavu (program GHB) i modulacija NMDA receptora / smanjenje anksioznosti (program apstinencije od metamfetamina). Također, podržava kardiovaskularnu funkciju - što je relevantno s obzirom na opterećenje srca uzrokovano korištenjem mefedrona i metamfetamina. Počnite dan 1.

4.2 – Integrirani kompleks neurotransmitera.

Dodatak.	Doza.	Vrijeme.	Glavni put.	Napomene.
L-tirozin.	500–2000 mg	AM, bez proteina.	Metamfetamin / dopamin	Počnite s danom 3-5 kada se redovito hranite. Prekursor dopamina - rješava primarni nedostatak kod ovisnosti o metamfetaminu. Izbjegavajte proteine zbog apsorpcije.
NAC	600–1200 mg, dva puta dnevno.	Jutro i večer, uz hranu.	Sve staze.	Homostaza glutamata važna za sva tri programa. Počnite od prvog dana. Dokazana učinkovitost u smanjenju želje za svim vrstama supstanci. Također, ima zaštitno djelovanje na jetru.
Uridin + DHA + CDP-holin (kompleks za mozak).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-kolin.	Dobro jutro svima.	Metamfetamin / dopamin	Povećanje broja D1/D2 receptora — strukturalna obnova dopaminskog sustava oštećenog metamfetaminom. Ovo je dugoročni

				proces koji traje tjednima do mjeseci, ali predstavlja najdokumentiraniji pristup za oporavak receptora.
5-HTP	50–100 mg	Večer, 30 minuta prije spavanja.	Mefedron / MDMA / serotonin	Prekursor serotonina – djeluje na trostruku depleciju serotonina (mefedron + MDMA + cjelokupan sustav). Ključan za oporavak raspoloženja i sna. Povratak socijalnoj lakoći počinje ovdje.
L-Teanina	200–400 mg	Ponekad, prema potrebi, 2-3 puta dnevno.	GHB / anksioznost	Anksiolitik koji djeluje na GABA receptorske i NMDA receptorske sustave. Nije ovisan. Posebno važan za jake anksiozne reakcije povezane s korištenjem GHB-a. Primarni nefarmakološki alat za podršku GABA sistemu u akutnoj fazi.
Taurin.	1–2 g dnevno.	Uz obroke.	GHB / GABA	Podrška GABA receptorima; zaštita živčanog sustava; zaštita jetre – važno za korisnike GBL-a čija jetra obrađuje prekursor. Počnite nakon što se smanjenje doze GHB-a započne, a ne tijekom aktivne medicinske intervencije.
Inozitol.	4–12g (prilagodite dozu).	Podijeljeno uz obroke.	Mefedron / serotonin	Osjetljivost serotoninskih receptora; smanjenje anksioznosti; dokazi za kompulzivnu prirodu žudnje. Posebno važno za

				opsesivno žudjenje povezano s seksualnom aktivnošću uz upotrebu droga, koje se često pojavljuje tijekom oporavka.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g dnevno.	Uz hranu, ujutro.	Sve staze.	Antineuroinflamatorno djelovanje; podrška za BDNF; poboljšanje raspoloženja (prevladava EPA); podrška membrani za oporavak receptora (DHA). Rješava oštećenja uzrokovana sva tri spoja istovremeno.
Pečurka Lion's Mane.	500–1000 mg	Dobro jutro.	Metamfetamin / kognitivni.	Stimulacija NGF i BDNF. Rješava direktno suzbijanje molekula neuroplastičnosti uzrokovano metamfetaminom. Kognitivna obnova - "magla" nakon seksa uz metamfetamin je jedan od najizraženijih kognitivnih poremećaja u medicini zavisnosti.

4.3 – Peptidni sloj

Peptid.	Mehanizam djelovanja u različitim oblicima "chemsexa".	Glavni put.	Napomene.
BPC-157	Normalizacija dopamina i serotonina; modulacija GABA-B receptora; regeneracija crijeva i veze između	Svi tragovi - polidrug.	Najsvestraniji peptid u okviru programa oporavka od kemseksa – on istovremeno djeluje na dopamin (met), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB) i popravlja crijeva (sve tri tvari

	crijeva i mozga; protuupalni učinci; zacjeljivanje tkiva.		narušavaju mikrobiom crijeva). Počnite s danom 1 faze oporavka nakon detoksikacije. Može se uzimati oralno ili pod kožu.
Selank	Anksiolitik koji djeluje putem GABA i serotonina; smanjuje anksioznost bez stvaranja ovisnosti; izravno je relevantan za anksioznost tijekom apstinencije od GHB-a i anksioznost uzrokovanu nedostatkom serotonina kod upotrebe mefedrona.	GHB + mefedron, intravenozno.	Najvažniji peptid za smanjenje anksioznosti – koji djeluje na oba tipa anksioznosti: onu uzrokovanu apstinencijom od GABA (uz korištenje GHB) i onu vezanu za serotonin (uz korištenje mephedrona/MDMA). Nije ovisan. Za primjenu se koristi nosna sluznica. Primjenjuje se svakodnevno u akutnoj fazi.
Semax	Povećanje razine BDNF-a i NGF-a; kognitivna obnova; modulacija dopamina; oporavak prefrontalnog korteksa.	Put oporavka od metamfetamina – kognitivni pristup.	Kognitivni poremećaj uzrokovan višednevnim sesijama "chemsexa" na temelju metamfetamina je vrlo ozbiljan. Semax djeluje na smanjenu razinu BDNF-a koju uzrokuje metamfetamin i potiče oporavak prefrontalnog korteksa, što omogućuje jasnije donošenje odluka tijekom oporavka. Za intranazalnu primjenu. Počnite tjedan 1.
Epitalon.	Arhitektura sna; pinealna putanja; normalizacija cirkadijanskog ritma.	GHB – san.	Noćni režim doziranja GHB uništava cirkadijanski ritam. Epitalon podržava funkciju epifize dok smanjenje doze GHB uklanja vanjski mehanizam indukcije sna. Prvih 4-6 tjedana.

Odjeljak 5 - Seksualno zdravlje i oporavak.

THE CENTURION - Dimenzija koju standardna rehabilitacija zanemaruje, a koja je izvan okvira oporavka od kemseksa.

Svaki drugi vodič o supstancama u ovoj seriji sadrži odjeljak o seksualnom zdravlju koji je kratak ili periferni. Vodič o "chemsexu" ne može biti takav. Seksualno iskustvo bilo je organizacijski okvir oko kojeg je izgrađen cijeli uzorak korištenja više droga. Opravak od "chemsexa" je nepotpun - biološki, psihološki i relacijski - bez direktnog suočavanja sa seksualnom dimenzijom.

Ovaj odjeljak izravno se temelji na seriji protokola 35S u kompendiju (specijalizirani protokoli za ovu populaciju) i na sadržaju o seksualnoj rehabilitaciji u petom dijelu kompendija.

5.1 — Kompletan medicinski pregled seksualnog zdravlja.

THE CENTURION - Testovi koji ne mogu čekati.

Prije svega u radu na seksualnoj rehabilitaciji: medicinska procjena. Ovi testovi nisu opcionalni i trebali bi se obaviti tijekom prvog tjedna rehabilitacije, a ne kada se osjećate spremni.

- Test za HIV: Test četvrte generacije koji detektira antigen i antitijela. Ako postoji nedavna potencijalna izloženost, započnite i s PEP-om (post-ekspozicijnom profilaksijom) ako je prošlo manje od 72 sata. Ako je HIV pozitivan: odmah se obratite pružatelju usluga za njegu osoba zaraženih HIV-om. Postoje učinkoviti tretmani koji omogućuju pun život i seksualno zdravlje. U=U (undetectable = untransmittable) je istina.
- Panel za spolno prenosive infekcije: gonoreja (uzorci iz uretre, rektuma i ždrijela), klamidija (isti uzorci), sifilis (serologija), herpes (serologija ako nije prethodno testirano), hepatitis C (ako postoji upotreba intravenskih droga, uključujući "slamming"), hepatitis B (serologija i status cijepljenja).
- Cijepljenje protiv hepatitisa B, ako niste imuni: cjelokupna serija od tri doze pruža zaštitu za cijeli život.
- Cijepljenje protiv HPV-a, ako ste prikladni (do navršene 45 godine prema mnogim smjernicama), značajno smanjuje rizik od raka povezanog s HPV-om.
- Cijepljenje protiv bolesti mpox ako niste imuni i boravite u području gdje je bolest prisutna: dvije doze cjepiva Jynneos. Bolest mpox se prenosi putem istih seksualnih mreža gdje dolazi do "chemsexa".
- CBC za levamisol-induciranu agranulocitozu ako je kokain bio dio uzorka.
- Kompletna metabolička analiza: funkcija bubrega i jetre – relevantno za korisnike GBL-a (put konverzije u jetri) i za sve koji koriste intravenske droge.

- Kardiovaskularna procjena: EKG ako je prisutna značajna upotreba metamfetamina ili mefedrona. Praćenje krvnog tlaka.

Redoviti pregledi za seksualno zdravlje tijekom oporavka: najmanje svaka 3 mjeseca tijekom prve godine. Češće ako ste spolno aktivni. Testiranje nije kažnjavajuće – to je način da ozbiljno shvatite svoje zdravlje.

5.2 – Zamka kemijske bliskosti.

THE CENTURION - Kompilacija točno ovako naziva: "Nedostatak u učenju".

Kompendij kaže ovo o "kemičkoj intimnoj zamci": "Za mnoge ljude u oporavku, prva seksualna iskustva bez alkohola nisu povratak nečemu. To je prvo iskustvo. Svaki intimni susret bio je posredovan kemijom. Nervni sustav nije naučio podnositi 'nagost' prave povezanosti - izloženost, nesigurnost i dubinu osjećaja koja dolazi kada ništa ne služi kao zaštita između dvije osobe. Ovo nije moralna greška. To je nedostatak u učenju."

U oporavku od kemseksa, ovaj jaz je često dublji nego u bilo kojoj drugoj vrsti oporavka od ovisnosti. Droge nisu bile slučajno prisutne tijekom seksa – one su bili preduvjet za seks. Nervni sustav nikada nije vježbao vještine trezne seksualne intimnosti jer se prilika za treznu seksualnu intimnost u osnovi nikada nije pojavila.

Što ovo znači za oporavak: prva seksualna iskustva bez droge nakon "chemsexa" predstavljaju potpuno novo područje. To nije povratak prethodnom seksualnom identitetu koji je postojao prije korištenja droga. Za mnoge ljude u ovom procesu oporavka, takav seksualni identitet i nije postojao – uzorak ponašanja vezan za "chemsex" započeo je u ranim godinama seksualnog razvoja.

5.3 — Ravna linija

THE CENTURION – Sezona koja se čini kao trajna izgubljenost i nije.

Kompendij opisuje "flatline": "U ranim fazama oporavka, mnogi osjećaju tišinu tamo gdje je nekada živjela želja. Bez uzbuđenja. Bez interesa. Bez privlačnosti prema bilo kakvoj intimnosti." U oporavku od kemseksa, "flatline" je gotovo univerzalna pojava – jer su dopaminski i serotoninski sustavi, koji su bili preplavljeni kako bi proizveli hiper seksualne stanja, sada iscrpljeni, a mozak je privremeno deaktivirao seksualne centre za uzbuđenje koji su kronično preopterećeni.

Iskustvo kliničke smrti.	Što se zapravo događa?	Što učiniti?
Potpuna odsutnost	Sustavi dopamina i serotonina	Upute u ovom priručniku:

seksualne želje – potpuni nedostatak uzbuđenja ili interesa.	su oslabljeni; nagradni sustav se prilagođava, udaljavajući se od umjetno intenzivnih signala; mozak ponovno uspostavlja osjetljivost na prirodne stimuluse koji su bili prebrisani godinama kemijskog opterećenja.	nemojte paničariti, nemojte testirati, nemojte pritiskati. Ovo je sezona, a ne presuda. Brinite se o temeljima – spavanje, vježbanje, prehrana, socijalne veze – to je podloga na kojoj se strast ponovno gradi. Ravna linija prestaje. Trajanje varira: 1–3 mjeseca za primarnu upotrebu metamfetamina i kemseksa; 3–6+ mjeseci za obrasce koji uključuju čestu upotrebu MDMA.
Tijekom seksa bez utjecaja alkohola, može se osjećati ravnodućnost, mehaničnost ili nemogućnost uživanja.	Nervni sustav je naučio da seksualna uzbuđenja = stanje izazvano drogama. Stanje izazvano drogama nije prisutno. Struktura koja upravlja uzbuđenjem još uvijek traži svoj uobičajeni poticaj. Prirodni put uzbuđenja postoji, ali je nepoznat.	Prvo uspostavite intimnost manjeg značaja: ne-seksualni fizički kontakt (dodiri, masaža, držanje) koji ne zahtijeva performansu. Postupno ponovno uvođenje senzualnih iskustava bez pritiska seksualne performanse. Često je seksualna sramota skrivena prisutnost ovdje – možda će biti potrebna terapijska podrška.
Pokušava se provjeriti je li funkcija vratila vrijednost.	Gledanje pornografije kako bi se provjerilo funkcionira li još uvijek uzbuđenje, ili opsesivno provjeravanje znakova reakcije, unosi anksioznost u sustav koji se oporavlja kroz odmor. Svaki test odgađa ponovni pokretak.	Zaustavite testiranje. Problem je u samom testiranju, a ne u dokazima o problemu. Anksioznost koju testiranje izaziva upravo sprječava povratak prirodnog uzbuđenja. Kompilacija upućuje: "Primijetite, ali nemojte aktivno tražiti." Signali koji ukazuju na povratak želje ne moraju se odmah slijediti.

5.4 – Obnavljanje zdrave seksualnosti.

THE CENTURION – Učenje onoga što nikada nije naučeno – Kontakt bez barijera.

"Autentični fizički kontakt koji je prethodno bio posredovan kemijom zahtijeva ponovno učenje od temelja. Vještine trezvenog intimnog odnosa - prisutnost u tijelu, toleriranje ranjivosti biti viđen, ostajanje kada je osjećaj prejak - bile su zaobijaene. Opravak nije povratak. To je početak."

Praktični okvir za ponovno uspostavljanje zdrave seksualnosti u oporavku od kemseksa:

- Mjeseci 1–3 (faza stagnacije): nema pritiska za uključivanje u seksualnu aktivnost. Fokusirajte se na nenasilnu fizičku intimnost — dodir, toplina, prisutnost s pouzdanim osobama. Nervni sustav ponovno uči da tijela mogu biti blizu bez kemijskih intervencija. Ovo je stvarni neurološki proces učenja, a ne terapijska sitnica.
- U trećem mjesecu nadalje (kada se počinje vraćati želja): započnite s intimnim iskustvima manje intenziteta i manjeg rizika. Ne s višestrukim partnerima i dugotrajnim aktivnostima kakve je pružala kemseksualnost – to može biti cilj kasnije, ako ostane dio seksualne identiteta, ali izgrađeno na stabilnoj, treznoj osnovi. Počnite s onim što živčani sustav može podnijeti bez preopterećenja.
- Seksuальная срама: за многе особе у процесу опоравка од хемијске сексуалне зависности, посебно за оне који су користили хемијску инхибицију да би приступили сексуалним искуствима која су им се чинила немогућа или срамежљива када су били трезни, враћање трезвености доноси и повратак сраме. Ово није доказ да је сама сексуална жеља била погрешна. То је доказ да је срама постојала пре хемијске сексуалне зависности и захтева посебну терапијску пажњу. Терапија која потврђује ЛГБТК+ особе је одговарајући контекст за овај рад.
- Status HIV-a i seksualna identitet: ako je osoba pozitivna na HIV – bez obzira je li nedavno dobila dijagnozu ili ima dugogodišnju infekciju – rad na seksualnom oporavku uključuje emocionalnu obradu dijagnoze zajedno s praktičnom stvarnošću U=U. Osoba koja nema detektibilan virus ne može prenijeti HIV. To fundamentalno mijenja seksualni pejzaž – za mnoge ljude to uklanja strah koji je bio pokretač rizičnog ponašanja, umjesto iskrene komunikacije.
- Monogamija, nemonogamija i seksualna zajednica: kemseks se često događao u specifičnim socijalno-seksualnim kontekstima (aplikacije, lokali, društvene mreže). Opravak ne zahtijeva monogamiju niti odricanje od određenih seksualnih praksi. Zahtijeva trezven odnos prema bilo kojoj seksualnoj zajednici i praksama koje su autentične osobi. Postoje i mogu se pronaći trezne LGBTQ+ zajednice, trešnje seksualne zajednice i prostori za oporavak koji eksplicitno podržavaju LGBTQ+ populaciju.

Odjeljak 6 — Upravljanje HIV-om i zdravljem tijekom oporavka.

PROTOKOL "CENTURION" – Primjena Protokola 42 – Zaštitni zid za osobu u oporavku od kemseksa.

Zbornik protokola, protokol 42, pruža cjeloviti okvir za prevenciju i upravljanje HIV-om. Ovaj odjeljak ga primjenjuje posebno na oporavak od "chemsexa".

6.1 – Ako ste negativni na HIV.

- PrEP (Pre-ekspoziciona profilaksa): ako ne koristite PrEP i sudjelovali ste u seksualnoj aktivnosti s korištenjem droga, započnite s PrEP prije bilo kakve daljnje seksualne aktivnosti. Kompilacija to naziva "Vatrozid prije izvršenja." Truvada i Descovy (oralni lijekovi, uzimaju se dnevno) i Apretude (injektabilni lijek, daje se svakih 2 mjeseca) pružaju zaštitu veću od 99% od HIV-a ako se redovito koriste. Dostupno kod vašeg obiteljskog liječnika, klinike za seksualno zdravlje ili službe za HIV.
- PEP (postekspoziciona profilaksa): ako ste bili izloženi riziku zaraze HIV-om tijekom seksualnih aktivnosti s drogom, započnite PEP u roku od 72 sata. Trajanje: 28 dana. Što ranije se započne, to je učinkovitost veća. Pitajte u bilo kojoj hitnoj službi ili klinici za spolno zdravlje.
- Redovito testiranje na HIV: svakih 3 mjeseca tijekom spolne aktivnosti. Testovi 4. generacije mogu otkriti HIV već 18-45 dana nakon izloženosti. "Razdoblje čekanja" starijeg testa nije isto kao "razdoblje čekanja" modernog testa.
- Praćenje kod hepatitisa C: ako ste koristili intravenske droge (slamali) kao dio seksualne aktivnosti, testiranje na hepatitis C svaka 3 mjeseca. Hepatitis C je izlječiv. Direktni antivirusni lijekovi postižu izlječenje u 8-12 tjedana u većini slučajeva. Testiranje i liječenje nisu kompliciranі. Problem je dobiti infekciju i ne znati za nju.

6.2 – Ako ste pozitivni na HIV.

Okvir ovog sažetka: "Partner koji je HIV pozitivan, ali ima suzbijenu virusnu opterećenost, ne može prenijeti virus. Virus je prisutan, ali 'zarobljen' i ne može se prenositi." U=U nije strategija smanjenja rizika. To je naučni fakt uspostavljen studijama PARTNER i PARTNER2 koje su obuhvatile hiljade parova sa različitim statusima HIV infekcije tokom godina praćenja.

- Ako ste nedavno dobili dijagnozu: odmah se obratite specijalistu za HIV ili HIV klinici. Preporučuje se započeti liječenje što je prije moguće nakon postavljanja dijagnoze. Liječenje se sastoji od jedne dnevne tablete za većinu ljudi. Većina osoba koje su na terapiji živi normalan životni vijek.

- Ako ste već dijagnosticirani i na terapiji: provjerite da je virusni teret nevidljiv prije nastavka seksualne aktivnosti bez dodatnih preventivnih mjera. Ako se virusni teret ne smanjuje – to je medicinski prioritet. Razgovarajte sa svojim liječnikom specijalistom za HIV o razlozima zašto se ne postiže suzbijanje virusa.
- Kemseks i pridržavanje antiretroviralnoj terapiji: kemseks značajno narušava pridržavanje antiretroviralnoj terapiji. Propustanje doza antiretroviralnih lijekova - čak i povremeno - može dovesti do ponovnog pojavljivanja virusa. Ako vam kemseks ometao pridržavanje uzimanju antiretroviralnih lijekova, to je klinička tema koju trebate razgovarati sa svojim liječnikom specijalistom za HIV o dugotrajnim injiciranim antiretroviralnim lijekovima (Cabenuva, mjesečno ili svakih dva mjeseca) koji eliminiraju potrebu za dnevnim uzimanjem tableta.
- Mentalno zdravlje i HIV: Dijagnoza HIV-a u kontekstu oporavka od kemseksa nosi specifično psihološko opterećenje – sram, tugu, strah – koje zahtijeva podršku. Mentalna zdravstvena skrb koja prihvaća LGBTQ+ zajednicu je prikladan okvir. Mnoge osobe koje žive sa HIV-om izvještavaju da liječenje i U=U temeljito su promijenili njihov odnos prema svojoj dijagnozi, od katastrofe do upravljivog kroničnog stanja. Ta promjena je dostupna i realna.

Odjeljak 7 — Želja za kemseksom — Razumijevanje i prekidanje.

THE CENTURION - Želja je za cijelim sustavom, a ne za bilo kojom pojedinačnom drogom.

Želja za kemseksom razlikuje se od želje za pojedinačnim supstancama jer je objekt te želje iskustvo, a ne sama droga. Želja se aktivira ne zbog metamphetamine specifično ili GHB specifično ili mefedrona specifično, već zbog cjelokupnog stanja kemseksa: seksualne intenzivnosti, gubitka inhibicija, emocionalne bliskosti, osjećaja pripadnosti, noći (ili dana) koja je postojala izvan uobičajenog vremena.

Ova vrsta ovisnosti ima više okidača nego ovisnost uzrokovana samo jednom supstancijom. Može biti izazvana isključivo seksualnom uzbudljivošću (seksualni poticaj = poticaj za kemseks). Može biti izazvana osjećajem usamljenosti (potreba za pripadanjem). Može biti izazvana određenom aplikacijom ili platformom. Može biti izazvana određenim danom u tjednu. Može biti izazvana stresom (funkcija bijega). Može biti izazvana određenom društvenom grupom. Može biti izazvana sjećanjem na određene osobe.

Specifični okidači za želju vezani uz kemseks.

Nema teksta za prevođenje.	Što ovisnost traži?	Alternativni odgovor.
Seksuelno uzbuđenje – bilo koji izvor.	Mozak koji je naučio da seksualna uzbuđenja znače "kemseks" aktivira krug očekivanja kemseksa kada se pojavi seksualna uzbuđenost. Želja je za cjelokupnim stanjem koje je prethodno bilo povezano sa seksualnom uzbuđenošću.	Seksualna uzbuđenost je stvarana. Reakcija povezana s "chemsexom" je uvjetovana, ali nije nužna. Vježba može prekinuti taj proces. Kontakt s osobom koja pomaže u oporavku. Uzbuđenje će proći bez potrebe za korištenjem "chemsexa" kako bi se riješilo. "Flatline" znači da ovaj okidač možda neće biti prisutan u ranim fazama oporavka - kada se vrati, prekidanje tog procesa postaje relevantno.
Aplikacije i digitalne platforme.	Grindr, BBRT i druge aplikacije bili su primarni način pristupa sesijama kemseksa. Sama aplikacija je složeni poticaj – sučelje, fotografije, iščekivanje, sve to aktivira "kemseks" krug.	Izbrišite aplikacije u potpunosti tijekom minimalno prvih 90 dana. Ovo nije izbjegavanje kao poraz - to je preoblikovanje okruženja (Protokol 05) kao medicina. Ako se aplikacije za upoznavanje ponovno instaliraju, one ne bi trebale biti ponovno instalirane istovremeno s konsolidacijom oporavka od kemseksa.

Petak / subota večer (vrijeme održavanja sesije).	Mozak koji je naviknut na očekivanje sesije kemseksa u određena vremena tjedna, proizvest će signal želje u tim vremenima čak i mjesecima nakon oporavka.	Planirajte svaku petak i subotu tijekom prvih šest mjeseci oporavka s strukturiranom, intenzivnom alternativnom aktivnošću. Vrijeme kada se javlja želja mora biti zauzeto prije nego što ta želja dođe. Ne planirajte vikende na nasumice i ne očekujte da će vam voljna pomoći da nadoknadite to.
Usamljenost i socijalna izolacija.	Pripadnost i povezanost koje je pružao kemseks bile su jedna od njegovih najznačajnijih funkcija. Osjećaj usamljenosti izravno potiče želju za iskustvom koje pouzdano okončava tu usamljenošću.	Kontakt. Bilo kakav kontakt. Zajednica koja se bavi kemsexom pružala je pripadnost putem određenog puta – zajednica za oporavak pruža je kroz drugačiji put. LGBTQ+ prijateljski orijentirani prostori za oporavak, grupe od 12 koraka specifične za ovu populaciju (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery) ili bilo koja trezvena zajednica koja ne zahtijeva napuštanje seksualne identiteta.
Stres na poslu, odbijanje ili emocionalna bol.	Funkcija "pobjega" koju kemseks pruža – način na koji on nudi alternativnu stvarnost tijekom razdoblja akutnog stresa – znači da svako bolno iskustvo može potaknuti želju za tim "pobjegom".	Protokol 01 (Sigurno mjesto) za akutnu tjeskobu. Vježba disanja. Terapeutski kontakt. Ključna razlika: suočavanje s tjeskobom, a ne bijeg od nje. Kontemplativne vježbe koje grade toleranciju na teška emocionalna stanja su dugoročna intervencija za ovaj okidač.
Ljudi koji sudjeluju u sceni kemseksa.	Konkretne osobe iz mreže "chemsexa" predstavljaju složene signale – aktiviraju cijelo stanje. Kontakt s njima, viđanje njih na društvenim mrežama ili susret s njima u zajednici može izazvati nagle i intenzivne želje.	Funkcije blokiranja i isključivanja na društvenim mrežama su prikladne zaštitne mjere, a nisu znak okrutnosti. Protokol 08 (društvena arhitektura) obuhvaća potpunu reorganizaciju društvene mreže koja je potrebna za oporavak od kemseksa. Neke veze iz mreže kemseksa mogu se održavati u trezvenom kontekstu tijekom vremena – većina ih ne može biti održana u ranim fazama oporavka zbog neprihvatljivog rizika od želje.

PREKID ŽELJE ZA KEMSEKSOM – 5-MINUTNI PROTOKOL.

1. NAZOVITE POTPUNO CILJ ŽELJE. Ne "Želim koristiti." Koje specifično iskustvo želi postići? Seksualna intenzivnost? Pripadnost? Bježanje? Emocionalna bliskost? Imenovanje funkcije mijenja reakciju od "borbe protiv droge" do "pronalaska alternativne funkcije".
2. IZAĐITE IZ OKRUŽENJA ILI PLATFORME. Ako ste na aplikaciji za upoznavanje ili u zatvorenom prostoru, odmah napustite to mjesto. Ako ste sami kod kuće u petak navečer, promijenite lokaciju. Promjena fizičkog i digitalnog okruženja je prva akcija.
3. IZVRŠITE DIJATANJE 4-7-8 — ŠEST CIKLUSA. Želja za kemseksom ima višestruke neurobiološke komponente koje djeluju istovremeno. Šest ciklusa, a ne četiri, kako bi se aktivirao adekvatan parasimpatički odgovor.
4. UZIMAJTE NAC, L-TEANIN I MAGNEZIJ. Neurokemijska hitnost koja stoji iza žudnje ima biokemijsku komponentu koju je moguće adresirati u stvarnom vremenu. Ovo su tri suplementa koji su najdirektnije relevantni za stanje višesustavnog žudjenja.
5. KONTAKT – KONKRETNO, KONTAKT S OSOBOM IZ SKUPINE PODRŽAVANJA OPORAVKA. Ne kontaktirajte osobu koja se bavi seksualnim zdravljem ili osobu koja nije upoznata s vašim oporavkom. Potražite osobu koja razumije oporavak od korištenja kristalnog metamfetamina. To može biti Crystal Meth Anonymous, radnik u području seksualnog zdravlja, osoba koja radi u programu podrške za oporavak i koja je upoznata s ovom zajednicom ili terapeut koji ima iskustva s problematikom korištenja supstanci u kontekstu seksualnosti.
6. AKTIVIRAJTE INTENZIVNU PRIRODNU NAGRADU. Nešto s pravom intenzivnošću – istom intenzitetu koji je pružala kemseks. Teški trening, hladni kupke, kreativni rad, natjecateljska aktivnost. Želja "ratničkog" mozga zahtijeva odgovor na razini ratnika, a ne umjerenog.
7. Što je izazvalo ovo? Koja funkcija je bila tražena? Što ste učinili? Kako se promijenila intenzitet želje? Nakon tri tjedna, ovi podaci će otkriti vašu specifičnu strukturu žudnje — obrasce, okidače i funkcije — s jasnoćom koju nijedan vanjski promatrač ne može pružiti.

Poglavlje 8 - Zajednica, identitet i arhitektura trezvenosti.

THE CENTURION – Opisivanje oporavka ne smije zahtijevati da napustite svoju zajednicu – ono mora izgraditi drugačiji život unutar nje.

Najvažniji arhitektonski izazov u oporavku od kemseksa je ovaj: scena kemseksa pružala je pravu zajednicu, pravo osjećaj pripadnosti, pravu mogućnost izražavanja seksualne identiteta i pravo prijateljstvo, uz korištenje supstanci. Uklanjanje supstanci bez rješavanja funkcije zajednice dovodi do izolacije – a izolacija je okruženje u kojem se povrat na ovisnost najsigurnije razvija.

Opravak od kemsexa ne zahtijeva napuštanje gej, biseksualne ili queer zajednice. Ne zahtijeva cjelibat. Ne zahtijeva napuštanje seksualnog identiteta ili praksi koje su bile autentične osobi prije nego što je započet uzorak kemsexa. Zahtijeva izgradnju trezvene verzije funkcija zajednice koje je kemsex pružao – pripadnost, povezanost, seksualna ekspresija i sloboda da budete u potpunosti sami – putem metoda koji ne uključuju supstance.

Izgradnja zajednice trezvenih osoba LGBTQ+ populacije.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): namijenjen gej zajednicama pogođenim metamfetaminom, s jakom prisutnošću u većim gradovima. Zbog zajedničkog iskustva kemseksa, CMA pruža specifičan nivo razumijevanja koji opće skupine za oporavak možda ne mogu pružiti.
- SMART Recovery sastanci za LGBTQ+ osobe: sekularna alternativa programima s dvanaest koraka, uz sve veći broj sastanaka namijenjenih isključivo LGBTQ+ zajednici.
- U Velikoj Britaniji, mnoge organizacije za seksualno zdravlje i HIV nude posebne usluge podrške za osobe koje koriste droge u seksualnom kontekstu (chemsex). U SAD-u, organizacije kao što su San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) i mnoge organizacije za skrbu o osobama s HIV-om nude savjetovanje usmjereno na problematiku chemsexa. Terapeut koji je educiran u području chemsexa predstavlja najvažniji klinički odnos u ovom procesu oporavka.
- Treznjaste društvene prostore za LGBTQ+ osobe: trešnjevi barovi, treznje manifestacije unutar zajednica koje slave ponos (Pride), LGBTQ+ sportske lige, udruge i organizacije, mogućnosti volontiranja. Društveni život zajednice ne mora ovisiti o opijatima – ali trezanjstvo zahtijeva svjesno planiranje jer je manje vidljivo od verzije koja se temelji na konzumaciji supstanci.
- Zajednica oporavka kao socijalni ekosustav: mnoge osobe u procesu oporavka od kemseksa pronalaze svoju najautentičniju zajednicu u drugim ljudima koji razumiju kako specifično iskustvo kemseksa, tako i specifično iskustvo oporavka od njega. Započetno znanje – o tome kakvi su osjećaji uz korištenje droga, koliko to košta, što znači ponovno izgradnja života – stvara

vrstu bliskosti koju ni zajednica koja koristi droge niti generički prostori za oporavak ne mogu replicirati.

Pitanje identiteta.

THE CENTURION – Tko ste, nije ono što ste radili.

Opisivanje oporavka od kemseksa često uključuje specifičnu krizu identiteta: "Ako nisam osoba koja odlazi na susrete, tko sam seksualno?". Za osobe čiji se cijeli seksualni razvoj u odrasloj dobi odvijao unutar konteksta kemseksa, treznost ne vraća prethodni seksualni identitet - zahtijeva izgradnju novog.

Stav ovog kompendija: oporavak nije oduzimanje identiteta. Seksualna orijentacija – homoseksualnost, biseksualnost, queer ili bilo koja druga – nije povezana s kemseksom. Pripadnost zajednici nije povezana sa supstancama. Kreativnost, vitalnost i težnja za intenzitetom koje su karakterizirale mozak "ratnika" koji je bio privučen kemseksom – to nisu droge. To su osobine osobe koja je postojala prije droga i koje ostaju dostupne da se organiziraju oko nečega drugog, a ne oko korištenja droga.

Opravak je izgradnja seksualnog i socijalnog identiteta koji ne zahtijeva supstancije za pristup. Ta izgradnja može trajati godinama. To nije oporavak od toga tko jeste, već otkrivanje toga tko jeste bez filtera.

Odjeljak 9 — Korištenje programa Recovery Kernel: Vaša mapa protokola.

Opis oporavka od kemseksa je najdetaljniji vodič u ovoj seriji. Individualni priručnici o pojedinim supstancama pružaju detaljne informacije za svaki slučaj. Ovaj vodič koordinira sve te informacije.

Faza.	Protokoli.	Glavni fokus.	Nije dopušteno pružanje informacija o kemijskim supstancama koje se koriste za seksualnu aktivnost.
Medicinska hitna pomoć (dani 0-7)	GHB vodič (odjeljak 3); Medicinski pružatelj usluga; Klinika za seksualno zdravlje.	Upravljanje simptomima apstinencije od GHB; testiranje na HIV/STU; PEP (postekspozicijska profilaksa) ako je indicirano; inicijacija PrEP-a.	Prvih 72 sata su ključna faza za upravljanje simptomima apstinencije od GHB. Sve ostalo slijedi nakon što je akutna medicinska opasnost pod kontrolom. Procjena rizika HIV/STI u prvom tjednu je obavezna.
Biološka osnova (dani 1-14)	Protokol 07, 09, 17, 18; Unificirani dodatak prehrani (odjeljak 4).	Trosmjerna kombinacija dodataka prehrani; prehrana; hidratacija; san; magnezij - dan 1.	NAC i magnezijum se uzimaju prvog dana – ciljajući sve tri faze istovremeno. Tirosin se počinje uzimati od 3. do 5. dana. 5-HTP se počinje uzimati prvog dana (večer). Kombinacija dodataka za sve tri faze uspostavlja se u prve dvije sedmice.
Digitalni i ekološki redizajn (dani 1-30).	Protokol 05, Protokol 08	Izbrišite aplikacije; restrukturiranje društvenih mreža; uklanjanje okidača; upravljanje kontaktima za kemseks.	Aplikacije moraju biti uklonjene unutar prvih 24 sata. Ne "eventualno". Struktura sesija kemse uglavnom je organizirana putem digitalnih platformi - preoblikovanje okruženja mora uključivati i digitalno okruženje u cijelini. Ovo je najteža pojedinačna promjena ponašanja za mnoge ljude u oporavku od kemse.
Genomska mapiranje (tjedni 1-4)	Odjeljak 15 (Zbornik), Odjeljak 2 ovog vodiča.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6	GABRA2 visoka rizična vrijednost je najvažnije otkriće za medicinski tim u upravljanju GHB-om. COMT Val/Val informira o intenzitetu terapije. Status MTHFR potvrđuje da je 5-MTHF prioritet. SLC6A4 kratka/kratka varijanta identificira serotonin-primarni profil koji zahtijeva najdublju podršku u praćenju upotrebe mefedrona.

Zdravlje i upravljanje HIV-om (kontinuirano).	Protokol 42 (Prevencija HIV-a); Odjeljci 5 i 6 ovog vodiča; Klinika za seksualno zdravlje.	PrEP ili pridržavanje terapiji zamjenske umjetne inteligencije (ART); testiranje na spolno prenosive infekcije svaka tri mjeseca; obnova seksualnosti bez ovisnosti; navigacija kroz teške trenutke.	Program za seksualno zdravlje traje tijekom cijelog razdoblja oporavka – ne kao privremena mjera, već kao trajna praksa. Kvartalni testovi na spolne infekcije, kontinuirana primjena PrEP-a ili ART terapije i postepeno ponovno uspostavljanje zdrave seksualnosti su prakse koje traju cijeli život, a nisu intervencije za rano razdoblje oporavka.
Arhitektura zajednice (tjedni 2–12)	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA ili ekvivalent.	Trezorna LGBTQ+ zajednica; podrška temeljena na informacijama o kemseksu; terapeutski odnos.	Zajednica koju je kemseks pružala mora biti zamijenjena – ne s lošijom zajednicom ili onom koja propovijeda cjelibat, već s treznom verzijom pripadnosti i povezanosti. Ovo je najvažniji srednjoročni projekt u oporavku od kemseksa i onaj koji najviše određuje dugoročni uspjeh.
Rad na seksualnoj identitetu (mjeseci 2–12).	Protokol 20, 21, 35S serije; terapija koja podržava LGBTQ+ zajednicu.	Konstruiranje seksualne identiteta; procesuiranje osjećaja srama; razvoj zdrave seksualnosti; "ravna linija" i njezino rješavanje.	Specijalizirani protokol 35S, koji se nalazi u Svesci VII glavnog Kompendija, pruža detaljan okvir za ovaj rad. Terapeut koji podržava LGBTQ+ zajednicu i ima iskustva s "chemsexom" je najkorisniji klinički odnos u ovoj fazi.
Duga igra (6 mjeseci i više)	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d.	Arhitektura intenziteta "Ratnika"; svrha; cjeloviti, trezvan seksualni i socijalni identitet.	Osoba koja je obnovila svoj život nakon kemseksa – s pravom zajednicom, mogućnošću seksualne aktivnosti bez droge, intenzitetom koji njen "ratnički" mozak zahtijeva, kontroliranom HIV infekcijom i potpunom biološkom rekonstrukcijom – kategorički je drugačija od osobe koja je došla na prvu stranicu ovog serijala. Ovaj zbornik je djelomično napisan za tu osobu.

Završne riječi.

THE CENTURION – Zajednica, povezanost, intenzitet – sve to je bilo stvarno. Put do toga ne zahtijeva drogu.

Posvetu ovog zbornika upućujemo J.P., A.C., J.S., G.F. i C.O. – onima koji su izgubili vrijeme prije nego što im je netko rekao da ih je potaknula na korištenje supstanci biologija, a ne slabost. U oporavku od kemseksa, ova posveta ima posebno značenje: epidemija koja je pogodila LGBTQ+ zajednice u 1980-im i 1990-im godinama izazvala je traumu u cijeloj zajednici koja se još uvijek osjeća. Supstance koje su bile povezane sa seksualnošću u tim zajednicama nisu stigle iz ničega. Stigle su u kontekstu gubitka, srama, stigmatizacije i radikalne inhibicije koju ponekad izaziva trauma.

Recovery Kernel vas ne traži da budete zahvalni što ste preživjeli ili da umanjujete ono što su vam droge pružale. One su pružale stvarne stvari — zajedništvo, povezanost, pripadnost, seksualnu slobodu, intenzitet, osjećaj da ste u potpunosti živi i potpuno poželjni u svijetu koji je vašoj zajednici rekao da je bolesna i beskorisna.

Recovery Kernel nudi mogućnost da sve te stvarne stvari budu dostupne bez supstanci. Da pripadnost bude dostupna u trezvenoj zajednici. Da veza bude dostupna kroz istinsku bliskost. Da intenzitet bude dostupan putem prirodne sposobnosti "ratničke" konstitucije za to. Da seksualna sloboda bude – potpunija, sigurnija i održivija – u trezvenoj seksualnosti koja se temelji na onome što zapravo jesteš, a ne na onome što su droge privremeno omogućile.

"Kemsekska trojina bila je arhitektura. Funkcionalan, namjerno dizajniran farmaceutski sustav za postizanje specifičnih stanja. Opravak je izgradnja drugačije arhitekture za postizanje istih stanja – putem metoda koji ne iscrpljuju dopaminski sustav, ugrožavaju GABA sustav ili izlažu tijelo riziku."

Zbornik je izradio arhitekt. Nudi vam se kao skup tehničkih specifikacija. Zgrada je vaša za izgradnju.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Pristupite kompletnom priručniku "Recovery Kernel Centurion" za sve navedene protokole.
⚠ RESURS ZA SMANJIVANJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET.
Kako se oporaviti od kemseksa pomoću programa Recovery Kernel | Serija vodiča o specifičnim supstancama.